ಪಿಹೆಚ್‌ಡಿ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧದ ಅಂತಿಮ ಸಾರಲೇಖ

NAME OF THE SCHOLAR

Smt. SHREEMATHI P. S. RAO

RESEARCH SCHOLAR IN SANSKRIT
SRI DURGA CENTRE FOR PG STUDIES &
RESEARCH IN SANSKRIT. KATEEL
D K.Dist.UNIVERSITY OF MANGALORE
KARNATAKA- 574148

NAME OF THE GUIDE

Dr.NAGARAJA B

PROFESSOR & GUIDE IN SANSKRIT
SRI DURGA CENTRE FOR PG STUDIES &
RESEARCH IN SANSKRIT.KATEEL
D K.Dist.UNIVERSITY OF MANGALORE
KARNATAKA- 574148

SUBJECT: SANSKRIT

TOPIC: "ಕ್ಷೇಮ ಕುತೂಹಲಂ" ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದ ಸಮೀಕ್ಷಾಧ್ಯಯನ

ಶ್ರೀದುರ್ಗಾಸಂಸ್ಕೃತ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ. ಕಟೀಲು. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ. ಕರ್ನಾಟಕ– 574148

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ ವಿಷಯದ ವಿವರ ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ

ಮಂಗಳಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಮಾತು

ಪೀಠಿಕಾ ವಿಭಾಗ

೧. ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ : ವಿಷಯದ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ, ವಿಷಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ

೨. ಪೀಠಿಕೆ: ಆಹಾರದ ಆಧ್ಯತೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

ಅಧ್ಯಾಯ ವಿಭಾಗ

ಉತ್ಸವ೧ – ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು

ಉತ್ಸವ೨ – ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ

ಉತ್ಸವ೩ – ಭೋಜನಗೃಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಾಣಸಿಗನ ಪ್ರಶಂಸೆ

ಉತ್ಸವ೪ - ಋತುಚರ್ಯೆ

ಉತ್ಸವ೫ – ದಿನಚರ್ಯೆ

ಉತ್ಸವ೬ – ಭೋಕ್ತೃಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಸೂಪಗುಣ, ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ

ಉತ್ಸವ೭ – ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ

ಉತ್ಸವ೮ – ಸಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅರ್ಹತೆ

ಉತ್ಸವ೯ – ವಿಧವಿಧ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಡೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಉತ್ಸವ೧೦ – ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ವಿವರಣೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ತಿಂಡಿಗಳ ವಿವರ

ಉತ್ಸವ೧೧ – ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಉತ್ಸವ೧೨ – ಪಾಯಸ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಉಪಸಂಹಾರ ವಿಭಾಗ

೧. ಉಪಸಂಹಾರ೨. ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಪೀಠಿಕಾ ವಿಭಾಗ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

"आरोग्यं भोजनाधीनं।"[1] ಎಂದು ಕಾಶ್ಯಪ ಸಂಹಿತೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕನ್ನಡ ಜಾಣ ನುಡಿಯಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆಹಾರ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಟ್ಟುವುದಾಗಲೀ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಹೊಸ ಬೆಡಗಿನ ನಾಗರಿಕರು ಆಹಾರದ ಆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು ರೋಗನಾಶಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಗೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ದಿನೇದಿನೇ ಕೆಡುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಥ್ಯದಿಂದಿರುವವರಿಗೆ ಔಷಧವೇಕೆ ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸುವರ್ಣ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧಕರು ಆಚಾರದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಪಂಚಭೌತಿಕವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಭಾವವಿದ್ದರೆ ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಅಣುಗಳು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ಅನಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ, ಅನಿಷ್ಟಕರ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದು ಆಹಾರ ಅಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅನಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು.

"ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ "ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲಂ" ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದ ಸಮೀಕ್ಷಾಧ್ಯಯನ" ಎಂಬ ಶೋಧ ಪ್ರಬಂಧ ಇದರ ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ' ಬೃಹತ್ರಯೀ ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವಾಗ್ಭಟ, ಸುಶ್ರುತ, ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶೋಧ ಪ್ರಬಂಧದ ಪೀಠಿಕಾ ಭಾಗವಾದ ಅಧ್ಯಾಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನ್ವಯ ಮಾನವನಿಗೆ "ದಿನದಿನದ ಬದುಕೇ ಜೀವನ". ಆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯೇ ಆತನ ಆಯುಷ್ಯ. ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ, ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಷಯದ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ

ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆ ಖಾದ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಕುತೂಹಲದಿಂದ, ಕ್ಷೇಮಶರ್ಮನ "ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲಂ' – ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ" ಈ ಕೃತಿಯ ಕುರಿತು ಮಹಾಶೋಧ ಪ್ರಬಂಧ ದರಚನೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳೂ ಕೂಡ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಅಥವಾ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ಮಾಡಿದ, ಆಹಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಫುಡ್ಪ್ಯಾಕೇಜ್, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು

---

[1] ಕಾಶ್ಯಪಸಂಹಿತೆಶರೀರಸ್ಥಾನಅಧ್ಯಾಯ ೮

ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಜಂಕ್‌ಫುಡ್) ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು, ಅವುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಂರಕ್ಷಕ (preservative) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ . ಇಂಥಹ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂರಕ್ಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಕಾರಕ /ಜನಕ (carcinogenic) ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ . ಈ ತೆರೆನಾದ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ , ಅದು ಮಾನವ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ , ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆನುವಂಶಿಕ ರೂಪಾಂತರ (mutation) ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು . ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆವುಳ್ಳ ಜನಾಂಗವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ , ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಯಾಪಚಯ ಅಗತ್ಯ . ಆದ್ದರಿಂದ, ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ . ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಹಾರವು ಎಲ್ಲರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ವಾತ -ಪಿತ್ತ-ಕಫ಼ ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ . ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ . ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ನೇರವಾಗಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು . ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನೂ , ತನ್ಮೂಲಕ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜವನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸದೃಢ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ವಿಷಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ

ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ವಿಧಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ - " नित्यं हिताहारविहारसेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः। दाता समः सत्यपरः क्षमवान्, आप्तोपसेवी च भवत्यरोगाः॥"[2]ಎಂದರೆ ಹಿತವಾದುದನ್ನು , ಮಿತವಾಗಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾರು ಸೇವಿಸುವರೋ ಅವರೆಂದೂ ರೋಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ . ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಚೇತನವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶಿಷ್ಟದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷಗಳುಳ್ಳವನೂ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾವ ಪ್ರಭಾವ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೊಳಪಟ್ಟಿರುವವನೂ ಆಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ತೂಕದ ನಿಯಮಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ . ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು . ಮುಕ್ಕಾಲು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟೇ ಊಟಮಾಡಿದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಸಾಧಾರಣವಾದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವನು ಕಾಯಾ , ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನು. ಯಥೋಚಿತ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ

[2] ವಾಗ್ಭಟವಿರಚಿತಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಂ, ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನಂಚತುರ್ಥಅಧ್ಯಾಯಶ್ಲೋಕಸಂಖ್ಯೆ ೩೬

ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ . ವಾಗಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮನೋಭಿಮಾನಿ ಉತ್ತಮ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅಧೀನರೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸಂಯಮವನ್ನೇ ಯdವೆಂದು ಸಾತ್ವಿಕರು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಆಯುಷ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿತಾಯು , ಅಹಿತಾಯು, ಸುಖಾಯು, ದುಃಖಾಯು ಎಂಬ ಭೇದಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ . ಕ್ಷೇಮಶರ್ಮನು ತನ್ನ " ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲಂ" ನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವನು . ಜೀವಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ, ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ಷೇಮಶರ್ಮನ "ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲಂ' - ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ " ಈ ಕೃತಿಯ ಮಹಾಶೋಧ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ : -

೧. ಪೀಠಿಕಾ ವಿಭಾಗ , ೨.ಅಧ್ಯಾಯ ವಿಭಾಗ , ೩. ಉಪಸಂಹಾರ ವಿಭಾಗ

೧. ಪೀಠಿಕಾ ವಿಭಾಗ

ಪೀಠಿಕಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ, ವಿಷಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಉದ್ದೇಶ, ಪ್ರಯೋಜನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೨.ಅಧ್ಯಾಯ ವಿಭಾಗ

ಅಧ್ಯಾಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೨ ಉತ್ಸವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಷೇಮಶರ್ಮನ "ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲಂ' - ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ" ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಇತಿಮಿತಿಗಳು, ಸದಾಚಾರಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾ, ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾ ವಿಚಾರ ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೧

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು

ಮೊದಲನೆಯ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ೧೨ ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದು - ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಲೇಖಕರ ವಂಶದ ವಿವರಣೆ, ಭೋಜನ ದ್ರವ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವರ್ಣಗಳು, ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ವೆಸವಾರ ಎಂಬ ದ್ರವ ವಿಶೇಷದ ವರ್ಣನೆ, ಮಸಾಲೆಪುಡಿಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಅಡುಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಅಳತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೨

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ

ಎರಡನೇ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ ಮನೆಯ ವಿವರಣೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ , ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವಿವರಣೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಬಂಧಿತ ಉಪಕರಣಗಳು , ಸವಿಷಾನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಳಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೩

ಭೋಜನ ಗೃಹಲಕ್ಷಣಗಳು, ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಾಣಸಿಗನ ಪ್ರಶಂಸೆ

ಮೂರನೆಯ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಬಾಣಸಿಗನಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾದ ಗುಣಗಳ ವಿವರಣೆ ಇದೆ . ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು , ಅನುಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರಣೆ ಇದೆ.

ಉತ್ಸವ ೪

ಋತುಚರ್ಯೆ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉತ್ಸವವು ಋತುಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷ, ಶರVÏ »ÃU ಆರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರಗಳ ವಿವರಣೆಯಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೫

ದಿನಚರ್ಯೆ

ಐದನೆಯ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದಂತಧಾವನ ವಿಧಿ, ಮುಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ, ತಾಂಬೂಲಚರ್ವಣ, ಅಭ್ಯಂಗನಗುಣ, ವಸ್ತ್ರಧಾರಣ, ಗಂಧಾನುಲೇಪನ, ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನ, ಸದ್ವೃತ್ತಕಥನ, ರಾತ್ರಿಚರ್ಯೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೬

ಭೋಕ್ತೃ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಸೂಪಗುಣ, ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ

ಆರನೇ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ , ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ , ಅಡುಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ , ದುಷ್ಟ ಕಣ್ಣಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಮಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾದ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪದ ಲಕ್ಷಣ, ಸೂಪದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು , ಹೆಸರುಕಾಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿ , ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು - ಇವುಗಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪದ ಗುಣ ವಿಶೇಷ . ಆರನೇ ಉತ್ಸವವು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಹ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಸವ ೭

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ

ಏಳನೆಯ ಉತ್ಸವವು ಮೀನು ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ, ಮೀನಿನ ಸಾರು ತಯಾರಿಕೆ , ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಕೆ , ಮತ್ಸ್ಯ ಪೂರಣ ವಿಧಿ , ವಿವಿಧ ತಳಿಯ ಮೀನಿನ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೮

ಸಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅರ್ಹತೆ

ಎಂಟನೇ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಶಾಕ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ . ಲೇಖಕರು ಆರು ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಡುಗೆ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ . ಬಿಂಬಿಫ್ಲ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ , ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಶಾಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಸವ ೯

ವಿಧ ವಿಧ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಡೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಒಂಬತ್ತನೇ ಉತ್ಸವವು ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳು , ವಿವಿಧ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಡೆಗಳು ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯವು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೩. ಉಪಸಂಹಾರ ವಿಭಾಗ

ಈ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಗ್ರಂಥದ ನಿಲುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಪಸಂಹರಿಸಿದೆ.

ಕ್ಷೇಮಶರ್ಮನು ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವನು . "सन्तः **परीक्ष्य अन्यतरत्भजन्ते**[3]ವಿವೇಕಿಯಾದವನು ಒಪ್ಪು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿಯೇ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯು ನ್ಯಾಯವಾದುದು . ಹದಿನಾರನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕ್ಷೇಮಶರ್ಮನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾಕ ವಿಧಾನದ

---

[3] ಮಾಲವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರಮ್ - ಅಂಕ೧

ಕುರಿತಾದ ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲಂ ಕೃತಿಯು ಕುತೂಹಲವುಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿದೆ . ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಸೂತ್ರ . ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅಗತ್ಯ . ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ . ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. क्षेमकुतूहलम् –श्रीक्षेमशर्मविरचितम्
Published by:
Indian Institute of
Ayurveda & Integrative Medicine (IIAIM)
FOUNDATION FOR REVITALIZATION OF LOCAL HEALTH TRADITIONS (FRLHT) ® 74/2,
Jarakabande Kaval,
Bangalore-560 064, Karnataka, India
First Edition: 2009
Printed at:
Tech Prints, Mysore.

2. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ವಿಶ್ವ ಸಂದೇಶ – ಭಾಗ – ೩ ಸ್ವಾಮಿರಂಗನಾಥಾನಂದ
ಮುದ್ರಣ ಇಸವಿ: ೨೦೦೮
ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ,
ಮೈಸೂರು–೫೭೦೦೨೦
ಮುದ್ರಕರು:
ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಪಿ. ಶಂಕರ್,
ಪದ್ಮಶೇಕರ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ಮೈಸೂರು–೨೪

3. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ – ನಾಗೇಶ ರಂಗೋ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಮುದ್ರಣ ಇಸವಿ: ೧೯೮೦
ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಪ್ರತಿಭಾ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ, ಧಾರವಾಡ ೧
ಮುದ್ರಕರು:

ಪ್ರತಿಭಾ ಮುದ್ರಣ, ಧಾರವಾಡ ೧

4\. ಪರಾಶರ ಸ್ಮೃತಿ – ಅನು: ಚ ಈಶ್ವರ ಶಾಸ್ತ್ರೀ
ಮುದ್ರಣ ಇಸವಿ: ೧೯೮೬
ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
ಮುದ್ರಕರು:
ಪ್ರತಿಭಾ ಮುದ್ರಣ, ಧಾರವಾಡ

5\. ವಿಧುರನೀತಿ – Printed and Published at:
Geetha press, Gorakhpur-273005(India)
First Edition: 2019

6\. अष्टांगहृदयम् – श्रीवाग्भटविरचितम्
व्याख्यानकारः
श्रीलालचन्द्रवैद्यः
प्रथममुद्रणम्: १९६३
Publishers:
Motilal Banarasi das pvt.ltd

7\. भोजाकुतूहलम् – श्रीरगुनाथसूरिविरचितम्
First Edition: 2012
Published by:
Indian Institute of
Ayurveda & Integrative Medicine (IIAIM)
FOUNDATION FOR REVITALIZATION OF LOCAL HEALTH TRADITIONS
(FRLHT) ® 74/2, Jarakabande Kaval,
Bangalore-560 064, Karnataka, India.

8\. ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತ – ಅನು :ಪಂಡಿತಎನ್. ಎಲ್ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ
ಮುದ್ರಣಇಸವಿ: ೧೯೭೩
ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಡೈರೆಕ್ಟರ್, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ,
ಮೈಸೂರು– ೫೭೦೦೦೬
ಮುದ್ರಕರು:
ಶ್ರೀಮೀರಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,
ಶಿವರಾಮ್ ಪೇಟೆ, ಮೈಸೂರು.

9\. SHREESHIVATATTVARATNAKARA - Compiled by: BASAVARAJA OF KELADI
Vol. 1; SristiSamputam

10. SHREESHIVATATTVARATNAKARA - Compiled by: BASAVARAJA OF KELADI
Vol. 2; LokaSamputam

11. SHREESHIVATATTVARATNAKARA - Compiled by: BASAVARAJA OF KELADI
Vol. 3; Vidya Samputam

12. SHREESHIVATATTVARATNAKARA - Compiled by: BASAVARAJA OF KELADI
Vol. 4; Shastra Samputam

13. SHREESHIVATATTVARATNAKARA - Compiled by: BASAVARAJA OF KELADI
Vol. 5; DaivaSamputam
Published by:
DARESA PUBLICATIONS
#27, 3rd 'A' Cross, 4th Main,
Sathya Narayana Layout, J.C. Nagar,
Mahalakshmipuram Post, Bangalore - 86

14. ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾಭಾರತ – ವ್ಯಾಸವಿರಚಿತ
ಮುದ್ರಣ ಇಸವಿ: ೧೯೭೭
ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಭಾರತ ದರ್ಶನ ಪ್ರಕಾಶನ
ಮುದ್ರಕರು:
ಭಾರತ ದರ್ಶನ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.